****

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена для обучающихся 1-4 классов МБОУ«СОШ №2 п. Ивня» в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, на основе программы по физической культуре для 1-4 классов ТВ. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. : Вентана - Граф, 2017)

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий

**Цели и задачи**

**Общая цель обучения предмету** «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

 Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

**В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:**

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно

• исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы; формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование

• в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях; расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных

• двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью; формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной

• педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией тело- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его•сложения, правильной осанкой и культурой движения; адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей; формирование практических умений и навыков, необходимых в организации

• самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования

В программу 1 и 4 классов изменения не внесены.

В программу 2-3 классов внесены изменения. Лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой в связи со слабой материально-технической базой (Письмо министерства образования России от 27.11.1995 г. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени №1355/11»).

**Данная программа ориентирована на использование УМК:**

1класс

Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.-2-е изд., испр. – М.: Вентана – Граф,2018

2класс

. Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.-2-е изд., испр. – М.: Вентана – Граф,2018

3класс

Физическая культура: 3 - 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.-2-е изд., испр. – М.: Вентана – Граф,2014

4 класс

Физическая культура: 3 - 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.-2-е изд., испр. – М.: Вентана – Граф,2014

УМК допущен Министерством образования РФ и соответствуют федеральному компоненту государственных образовательных стандартов начального общего образования второго поколения.

**Количество часов, на которое рассчитана программа**

На реализацию данной программы по физической культуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено в 1 классе 66 часов, соответствии с пунктом 10.10 санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 в 1 классах используется «ступенчатый» режим обучения в сентябре – октябре. Внесены изменения в часы общего количества часов на изучение предмета « Физическая культура» в 1 классе. Произведено уплотнение учебного материала. Уплотнено 4 часа.

во 2-4 классах 68 часов ( 2 часа в неделю).

**Требования к уровню подготовки учащихся**

 Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

∙Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;

∙Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

∙Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

∙Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;

∙Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

∙Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

∙Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

∙Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

 Метапредметные результаты:

∙Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

∙Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

∙Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

∙Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

∙Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

∙Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;

∙Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

 Предметные результаты:

∙Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

∙Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

∙Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Планируемые результаты (1 класс)**

**К концу первого года обучения ученик научится**:

правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

соблюдать личную гигиену, режим дня;

соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном -рисунком, образцом, правилом;

устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений; выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости

получит возможность научиться:

выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь, на лыжах; выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловле и ведении мяча, ударах по мячу;

выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;

выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90º);

выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;

выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Планируемые результаты (2 класс)**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие **2 год обучения, научатся**:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

будут иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**Планируемые результаты (3класс)**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие **3 год обучения, должны**:

называть, описывать и раскрывать: роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

значение физической нагрузки и способы её регулирования; причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь: выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток; выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

организовывать и соблюдать правильный режим дня;

подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

измерять собственные массу и длину тела; оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Планируемые результаты (4 класс)**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие 4 год обучения**, научатся:**

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

**Тематическое планирование, 1 кл (62 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 2 |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 15 |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики | 11 |
| 7 | Лыжная подготовка | 7 |
| 8 | Подвижные и спортивные игры | 21 |

**Тематическое планирование, 2 кл (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 2 |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 12 |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики | 13 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 8 | Подвижные и спортивные игры | 24 |

**Тематическое планирование, 3 класс (68ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 1 |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 2 |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 11 |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 53 |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики | 13 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 23 |
| 8 | Подвижные и спортивные игры | 17 |

**Тематическое планирование, 4 кл (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 3 |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2 |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 11 |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики | 13 |
| 7 | Лыжная подготовка | 11 |
| 8 | Подвижные и спортивные игры | 24 |

**Содержание программы (1 класс)**

**Знания о физической культуре (3ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Организация здорового образа жизни (2ч.)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Физическое совершенствование

**Гимнастика с основами акробатики (11 ч)**

В программный материал 1 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Спортивно – оздоровительная деятельность (15ч)**

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)**

Планирование режима дня школьника 1 класса.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Физкультминутки

Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты

Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур

**Подвижные игры (21ч)**

 На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» ;

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»:«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры.

**Лыжная подготовка (7ч)**

Инструктаж по технике безопасности; одевание и переноска лыж, ступающий шаг, игра «Самокат»

Ступающий шаг; повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж; игра «Лошадки»

Повороты на месте вокруг носков и пяток лыж; скользящий шаг без палок; игра «Самокат»

Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне; игра «Лошадки»,

игра «Лабиринт»

Передвижение скользящим шагом без палок по кругу; игры «Широким шагом», «Быстрый лыжник»

Обучение надеванию палок на руку; передвижение скользящим шагом с палками по извилистой лыжне, игра «Лабиринт»

Передвижение по глубокому снегу по собственной лыжне

Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне

**Наблюдение за физическим развитием (1ч)**

Простейшие навыки контроля самочувствия

Оценка самочувствия по субъективным признакам

**Содержание программы (2класс)**

**Знания о физической культуре (3ч)**

 Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека.

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Организация здорового образа жизни (2ч)**

 Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание.

 Утренняя гигиеническая гимнастика.

 Физкультминутки.

 Закаливание. Массаж.

 Правила личной гигиены.

 Профилактика нарушений зрения.

**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела.

Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Тренировка дыхания.

Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Спортивно-оздоровительная деятельность (12ч)**

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

**Гимнастика с основами акробатики (13)**

Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты

**Кроссовая подготовка (12ч)**

**Подвижные игры** **(24)**

Игры на свежем воздухе и в помещении, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

**Содержание программы (3 класс)**

**Знания о физической культуре (1ч)**

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью

**Организация здорового образа жизни (2ч)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (11 ч)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств. Контроль бега, прыжков, отжимания, метания, подтягивания, поднимания туловища из положения лежа на спине

 **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Спортивно-оздоровительная деятельность (53: 13/13/17)**

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). (13ч)

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). (13ч)

Кроссовая подготовка. (17ч)

**Содержание программы (4 класс)**

**Знания о физической культуре (2ч)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Организация здорового образа жизни (3ч)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** (2ч)

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Спортивно-оздоровительная деятельность(11ч)**

**Лыжная подготовка (11ч)**

**Гимнастика с основами акробатики (13ч)**

Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

**Подвижные и спортивные игры (24ч)**